



## Consejos para Prevenir las Enfermedades Relacionadas con el Calor en el Trabajo

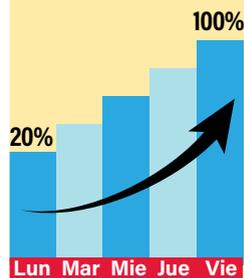
La exposición al calor al trabajar al aire libre y en espacios interiores puede ser peligrosa.



**OSHA**  
Administración de Seguridad y Salud Ocupacional

## Maneras de Protegerse a Usted y a los Demás

**Modere Su Actividad.** Casi 3 de cada 4 muertes por el calor ocurren durante la primera semana de trabajo.



✓ Los trabajadores **nuevos** y los que **regresan** necesitan adaptarse al calor (aclimatarse) y tomar descansos frecuentes.

✓ **Siga la Regla de 20%.** El primer día, no trabaje más de 20% de la duración del turno a intensidad plena en el calor. Aumente la duración del tiempo a intensidad plena no más de 20% al día hasta que los trabajadores estén acostumbrados a trabajar en el calor.



### Beba Agua Fría

Beba agua fría aun si no tiene sed — al menos 1 vaso cada 20 minutos.



### Tome Descansos

Tome suficiente tiempo para recuperarse del calor dada la temperatura, humedad y condiciones.



### Busque Sombra o un Área Fresco

Tome descansos bajo la sombra o en un sitio fresco.



### Use Ropa Adecuada

Use sombrero y ropa liviana, de color claro, holgada y respirable de ser posible.



### Esté Pendiente a Sus Compañeros

Vigile a usted y a los demás por signos de enfermedades relacionadas con el calor.



### Si Usa una Cubierta Facial

Cambie su cubierta facial si se moja o ensucia. Pregunte frecuentemente si los demás están bien.

## Primeros Auxilios en Caso de Enfermedades Relacionadas con el Calor

¡Los siguientes son señales de una emergencia médica!



- Pensamiento o comportamiento anormal
- Dificultad para hablar
- Convulsiones
- Pérdida de conocimiento (desmayo)

**1** >>

**LLAME AL 911 DE INMEDIATO**

**2** >>

**ENFRIE INMEDIATAMENTE AL TRABAJADOR CON AGUA O HIELO**

**3** >>

**PERMANEZCA CON EL TRABAJADOR HASTA QUE LLEGUE LA AYUDA**



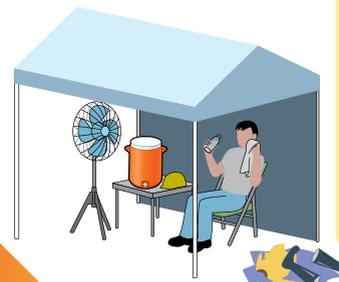
**Observe cuidadosamente cualquier señal de enfermedades relacionadas con el calor y actúe rápido. En caso de duda, llame al 911.**

**Si el trabajador experimenta:**

- Dolor de cabeza o náuseas
- Debilidad o mareos
- Sudor abundante o caliente, piel seca
- Alta temperatura corporal
- Sed
- Disminución del gasto urinario

**Tome estas acciones:**

- >> Dar de beber agua fría
- >> Quitar la ropa innecesaria
- >> Mover a un área más fresca
- >> Enfriar con agua, hielo o ventilador
- >> No dejar al trabajador solo
- >> Buscar ayuda médica de ser necesario



**Para más información:**  
**1-800-321-OSHA (6742)**  
**TTY 1-877-889-5627**  
[www.osha.gov/heat](http://www.osha.gov/heat)

La ley federal le concede el derecho a un lugar de trabajo seguro. Usted tiene el derecho de expresar sus preocupaciones sobre peligros sin miedo a represalias. Visite [www.osha.gov/workers](http://www.osha.gov/workers) para información sobre cómo presentar una denuncia confidencial ante OSHA y solicitar una inspección.